

# El Cigarrillo Electrónico

## Mitos y Realidad

## ¿Qué es?

Es un dispositivo electrónico con forma de cigarrillo que **no contiene hoja de tabaco**, sino un líquido. Hay dos grandes tipos de líquidos: CON nicotina y SIN nicotina.

Al cigarrillo electrónico también se le denomina Dispositivo Susceptible de Liberación de Nicotina (DSLN).

## Componentes

Está formado por un pequeño depósito o cartucho donde se carga el líquido, y un sistema electrónico de calentamiento, formado por una batería recargable y un atomizador.

El sistema electrónico al activarse calienta el líquido y hace que se vaporice, produciendo un aerosol (humo). Figura 1



Figura 1. El cigarrillo electrónico y sus componentes

El líquido con el que se cargan contiene mayoritariamente propilenglicol (aditivo considerado seguro para la salud cuando se utiliza en la alimentación, los medicamentos o la cosmética, pero se desconoce su efecto cuando se inhala), la glicerina (segura, también, por vía oral) y la nicotina (en dosis entre 0 y 36 mg/ml), sustancia tóxica para el organismo y adictiva.

También se añaden saborizantes y otros aditivos, generalmente, para disminuir la irritación en la faringe.

## ¿Cómo se utiliza?

Se utiliza inhalando el aerosol producido, simulando a los cigarrillos tradicionales (hecho conocido popularmente como “vapeo” o “vapear”).

Existen diferentes modelos de cigarrillo electrónico en el mercado y variedades de envases de recarga. Figuras 2 y 3.



Figura 2. Diferentes modelos de cigarrillo electrónico



Figura 3. Envases de recarga de líquidos para el cigarrillo electrónico, con y sin nicotina (sabores frutas)

## Mitos y realidad.

Se exponen a continuación una serie de creencias sobre los cigarrillos electrónicos y la realidad sobre cada una de ellas.

**Mito.** “El humo de los cigarrillos electrónicos es más limpio, no huele...”

**Realidad.** El humo de los cigarrillos electrónicos NO es inofensivo, ya que va cargado de sustancias químicas como:

- ✓ Formaldehído (formol), acetaldehído y acroleínas. Son sustancias tóxicas para el organismo que también se encuentran en el humo de los cigarrillos convencionales.
- ✓ Glicol, que se utiliza para fabricar anticongelante.
- ✓ Compuestos volátiles, como el benceno (se encuentra en el humo de los automóviles), el diacetil (saborizante relacionado con una grave enfermedad pulmonar al inhalarse).
- ✓ Metales pesados como Níquel, Cromo y Plomo que proceden del atomizador. Tienen un efecto cancerígeno.

**Mito.** “Los cigarrillos electrónicos son menos dañinos”

**Realidad.** Esto depende de muchos factores como la concentración de nicotina y otros tóxicos en el líquido. Ya se ha demostrado que es capaz de provocar crisis de asma en adolescentes y un aumento de problemas respiratorios en personas con patologías crónicas pulmonares (EPOC).

Aún no se conocen por completo los efectos sobre la salud del aerosol que desprenden los cigarrillos electrónicos, tanto para la persona que los utiliza como para las que están a su alrededor.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado que “estos dispositivos presentan riesgos claros para la salud y de ninguna manera son seguros”.

**Mito.** “En las personas fumadoras, sirven para dejar el tabaco”

**Realidad.** No hay pruebas suficientes para autorizar el uso de estos productos para dejar de fumar. En muchos casos las personas que cambian al cigarrillo electrónico continúan con la dependencia.

Sin embargo, hoy en día existen tratamientos mundialmente reconocidos que han demostrado su eficacia para dejar de fumar.

### Mito. “Yo lo uso sin nicotina, para no engancharme”

**Realidad.** Pero la persona se acostumbra al hábito de fumar y lo va asociando a su vida diaria: salir con los amigos, relajarse, divertirse,...Así se va creando una dependencia psicológica que te lleva a fumar para disfrutar de esos momentos. ¿Crees que las personas que no fuman no disfrutan de estas situaciones?

La dependencia psicológica es lo más difícil de romper cuando una persona quiere dejar de fumar.

### Mito. “Ya...pero si no tiene nicotina no pasa nada, es vapor de agua”

**Realidad.** El término “vapear” induce a pensar a las personas que usan cigarrillos electrónicos que aspiran “vapor”, aunque lo que en realidad se inhalan son partículas muy pequeñas de líquidos y sólidos que quedan suspendidas en el aire.

Es decir, se trata de un AEROSOL, en el que se han encontrado sustancias tóxicas y cancerígenas que también se encuentran en el humo de los cigarrillos convencionales.

### Mito. “Yo no fumo, solo vapeo”

**Realidad.** El uso de cigarrillos electrónicos hace que haya más posibilidades de llegar a probar cigarrillos convencionales en el futuro, que como todos sabemos, provocan un elevado número de muertes y enfermedades.

La nicotina es muy adictiva y existe el riesgo de convertirse en fumador, especialmente cuando se utilizan en edades tempranas.

### **¿Cómo afecta la nicotina de los cigarrillos electrónicos al cerebro?**

Hasta alrededor de los 25 años, el cerebro sigue creciendo, y lo hace más rápidamente que los cerebros en la edad adulta. Así, cada vez que la nicotina se inhala llega rápidamente al cerebro y se producen un elevado número de nuevas conexiones entre las neuronas, y más fuertes. De este modo, durante la adolescencia las personas pueden volverse adictas a la nicotina más fácilmente que los adultos.

### Mito. “Vapear está de moda, te da un punto diferente...”

**Realidad.** El uso de los cigarrillos electrónicos entre adolescentes que NUNCA han fumado es cada vez mayor. El diseño atractivo, la gran variedad de sabores, la publicidad a través de internet y redes sociales hacen del cigarrillo electrónico un producto atractivo y llamativo para los más jóvenes.

Existen alrededor de 15.000 sabores únicos para los cigarrillos electrónicos, incluidos los sabores diseñados para atraer a los más jóvenes, como el chicle y el algodón de azúcar.

“No te dejes engañar, ¿de verdad crees que eres más atractiva o atractivo envuelto en una nube de humo?”

### Mito: “No será tan malo cuando se vende en cualquier tienda”

**Realidad.** Muchos países están aprobando nuevas leyes ante la preocupación por los efectos aún desconocidos de los cigarrillos electrónicos. Actualmente, ya están controlados en más de 30 países en todo el mundo.

En España la ley actual prohíbe la venta de cigarrillos electrónicos con y sin nicotina a las personas menores de dieciocho años, en cualquier tipo de establecimiento.